GYM form ABSTORM

ジムフォーム アブ ストーム　ワークアウトガイド

最初に

　ジムフォーム アブ ストームでカーディオ系運動（有酸素運動）と腹筋運動を同時に行うことができます。腹筋、大切なヒップ、太ももを集中エクササイズできます。
　このワークアウトガイドでいくつかのトレーニング方法をご紹介いたします。

～ 今日から楽しくトレーニング ～

注意・警告

⚠ 【警告】	ご使用になる前に、必ず別紙の取扱説明書に記載された注意事項をよくお読みください。 ご使用の際には、別紙取扱説明書の「ご使用の手順」をお読みになり、正しくお取り扱いください。 裸足では使用しないでください。事故やケガの恐れがあります。 初めてお使いになる方や高齢者の方は、注意事項を必ずよくお読みください。

⚠ 【注意】	ジムフォーム アブ ストームは、付属のレジスタンスバンドを使用してエクササイズします。取り外して紛失しないようご注意ください。 エクササイズ時は、ハンドルに手を添えて行うようにしてください。 シートの上に立ち上がったり、シートの上で故意に体重をかけたりしないでください。（シートの軸が破損し思わぬ事故の原因になります） レジスタンスバンドは説明書をよくお読みになった上で、正しくお取り付けください。 左右にツイスト運動をする際に、あまり勢いをつけてツイストしないでください。勢いをつけ過ぎると本体ベースがエクササイズ中に左右に動く・過度な負荷によりゴムバンドの破損、アームの破損になりかねます。 レジスタンスバンドが、正しく本体に取り付けられていることを確認してください。正しく取り付けられていない場合、正しくエクササイズができない場合があります。

～ ポイント ～

- **レジスタンスバンドの負荷はペグで調節できます。取扱説明書にある「ペグ調節について」をよくお読みになり、正しくお取り扱いください。**
- **シートに腰かけ、できる限り足を伸ばした状態で両足を左右にツイストさせます。この時ハンドルバーに手を添えますが、腹筋を意識してツイストさせるとより効果的なエクササイズができます。**

エクササイズガイド

※ 付属の取扱説明書の「ペグ調節について」ご参照ください。

腹筋 集中トレーニング 【180° ワンエイティ】

付属の取扱説明書の「ペグ調節について（P9－A.B）」ご参照ください。

使用方法：両足を伸ばした状態で腰かけます。手すりに両手を添えて、体を支えてください。写真のように両足を伸ばしたまま**右**（**左**）にツイストします。そのまま続けて**左**（**右**）にツイストさせます。この動きを繰り返し行います。この際、できる限り左右いっぱいまでツイストすると効果的です。

部位：腹筋の上腹部、下腹部、腹斜筋の運動になります。

エクササイズの時間は、約２分間のエクササイズから始めてください。慣れてきたら時間を少しずつ増やすようにしてください。

腹筋・右斜筋 集中トレーニング 【ライトスクイーズ】

付属の取扱説明書の「ペグ調節について（P9－C）」ご参照ください。

勢いをつけずにゆっくりと行ってください

使用方法：両足を伸ばした状態で腰かけます。手すりに両手を添えて、体を支えてください。写真のように両足を伸ばした状態から**右**にツイストします。そのまま中央位置に両足を戻します。この動作をできる限り繰り返し行います。

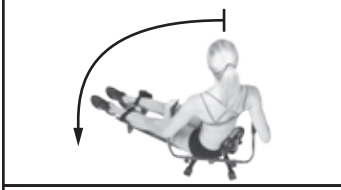
部位：右半身の腹筋の上腹部、下腹部、腹斜筋の運動になります。

エクササイズの時間は、約１分間のエクササイズから始めてください。慣れてきたら時間を少しずつ増やすようにしてください。

腹筋・左斜筋 集中トレーニング 【レフトスクイーズ】

付属の取扱説明書の「ペグ調節について（P9－D）」ご参照ください。

勢いをつけずにゆっくりと行ってください



使用方法：両足を伸ばした状態で腰かけます。手すりに両手を添えて、体を支えてください。写真のように両足を伸ばした状態から**左**にツイストします。そのまま中央位置に両足を戻します。この動作をできる限り繰り返し行います。

部位：左半身の腹筋の上腹部、下腹部、腹斜筋の運動になります。

エクササイズの時間は、約１分間のエクササイズから始めてください。慣れてきたら時間を少しずつ増やすようにしてください。

太もも内外側 集中トレーニング 【美脚ゾーン】

付属の取扱説明書の「ペグ調節について（P10－E）」ご参照ください。

使用方法：両足を伸ばした状態で腰かけます。手すりに両手を添えて、体を支えてください。写真のように両足を伸ばしたまま**左右に開脚**します。いっぱいまで両足を広げ、中央位置まで戻します。この動作をできる限り繰り返し行います。この際、できる限り左右いっぱいまで開脚すると効果的です。

部位：太ももの内側・外側の運動になります。

エクササイズの時間は、約１分間のエクササイズから始めてください。慣れてきたら時間を少しずつ増やすようにしてください。

太もも外側 集中トレーニング 【美脚ゾーン②】

付属の取扱説明書の「ペグ調節について（P10－F）」ご参照ください。

使用方法：両足を伸ばした状態で腰かけます。手すりに両手を添えて、体を支えてください。写真のように両足を伸ばしたまま**左右に開脚**します。いっぱいまで両足を広げ、中央位置まで戻します。この動作をできる限り繰り返し行います。この際、できる限り左右いっぱいまで開脚すると効果的です。

部位：太ももの外側の運動になります。

エクササイズの時間は、約１分間のエクササイズから始めてください。慣れてきたら時間を少しずつ増やすようにしてください。

太もも内側 集中トレーニング 【美脚ゾーン③】

付属の取扱説明書の「ペグ調節について（P10－G.H）」ご参照ください。

使用方法：両足を伸ばした状態で腰かけます。手すりに両手を添えて、体を支えてください。写真のように両足を伸ばしたまま**閉脚**します。いっぱいまで両足を広げ、中央位置まで戻します。この動作をできる限り繰り返し行います。この際、できる限り閉脚すると効果的です。

部位：太ももの内側の運動になります。

エクササイズの時間は、約１分間のエクササイズから始めてください。慣れてきたら時間を少しずつ増やすようにしてください。